

# este verano... disfruta sin riesgos

Los principales riesgos que se asocian al verano se producen por desconocimiento, negligencias, imprudencias temerarias, o por enfrentarse a condiciones extraordinarias o nuevas sin la preparación adecuada.

Informarse y adoptar unas pocas precauciones, junto a un comportamiento responsable, podrá evitar disgustos e incluso proteger la vida propia o la de otras personas.

## Recomendaciones

### Información

Antes de salir de viaje conviene conocer las características y requerimientos del país, especialmente su clima y costumbres.

### “Puesta a punto”

Asegúrese de que su estado de salud le permitirá soportar y disfrutar del viaje, consulte en su Centro de Salud si es necesario, revise y provéase de la medicación que necesite, pero no se automedique.

### Vacunas

Algunas personas deberán revisar sus calendarios de vacunaciones y además vacunarse o tomar medicamentos con fines preventivos semanas antes del viaje, especialmente si se viaja a países tropicales. Infórmese en su Centro de Salud al menos con un mes de antelación o llame al 012.

### El agua

Siempre que se pueda, es preferible tomar agua y bebidas embotelladas, mejor sin alcohol, o asegurarse de que el agua ha sido previamente hervida o procede de una fuente segura. Manténgase bien hidratado en todo momento, especialmente si está enfermo o embarazada. Vigile a las personas mayores, bebés o personas con problemas de salud. Un litro y medio o dos de agua al día, son suficientes para satisfacer las necesidades de un adulto en condiciones normales.

### Los alimentos

Consumir sólo alimentos cocinados, conservados a temperaturas adecuadas, y de procedencias fiables. Mantener los alimentos perecederos o cocinados por debajo de 8° C o por encima de 70° C. Lavar con agua potable, o con dos o tres gotas de lejía apta para la desinfección de alimentos por cada litro de agua, las frutas y verduras antes de ingerirlas o cocinarlas.

### El calzado y la ropa

Deberá ser adecuado a las condiciones climatológicas, al terreno y a sus propias características de edad, salud o preferencias. Evite caminar descalzo en zonas de bosque, selvas, o arenas. En zonas boscosas, es preferible el calzado de media caña o botas. Use preferentemente ropas holgadas, de colores claros o especiales para la práctica deportiva que realice.

### Protección solar

Protéjase del sol con gorras, gafas de sol homologadas -convenientes a todas las edades- y permaneciendo a la sombra siempre que pueda, piense que el mejor bronceado se adquiere cuando la luz solar se recibe indirectamente sobre la piel. Use protector solar a diario, con filtros ultravioletas y factor de protección de 30 o más. Refuécelo cuando se exponga al sol en zonas de baño o aire libre. **¡Evite la quemadura solar en las niñas y los niños!** El cáncer de piel en el adulto empieza muchas veces en la infancia por la evolución de las quemaduras solares. Evite el sol del mediodía.

### Seguridad y prevención de accidentes

Respete las normas de circulación y las señales e indicaciones en piscinas, zonas de baños, senderos, zonas de acampadas, etc. Utilice el cinturón de seguridad siempre que conduzca un coche. Coloque a los menores de edad en los asientos homologados para ellos con los anclajes y cinturones necesarios. En bicicletas y motos: ¡Use el casco! Si bebe, no conduzca. El alcohol y la conducción son incompatibles y está penalizado por la Ley. Los animales de compañía también deben viajar adecuadamente seguros y protegidos. No adentrarse en aguas de mar o piscinas sin vigilancia ni compañía o de noche. No realizar inmersiones submarinas sin acompañante. Evitar saltos en zonas rocosas, trampolín, bordes de las piscinas o muelles.

### Si se queda en casa

No se aburra, distráigase con algo que le guste. El verano en casa es una buena oportunidad para disfrutar de la familia y las amistades, escribir y leer, hacer trabajos artesanales o pequeños arreglos. El cambio de actividad habitual será su mejor descanso. Mantenga la temperatura adecuada aireando la casa por las mañanas y por la tarde. Si vive sin compañía comuníquese con algún teléfono de ayuda a domicilio, si necesita ayuda contacte con el teléfono de emergencias 112.